IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

# Psühholoogiline nõustamine rasedusaegsel- ja sünnitusjärgsel perioodil

**Rasedusaegne- ja sünnitusjärgne periood on sulle ja sinu beebile oluline aeg, kuid ka mõnikord suur väljakutse, mis vajab toetust ja julgust.**

Pakume kliinilise psühholoogi teenust raseduse aegselt kui ka sünnitusjärgselt tekkinud vaimse tervise probleemide korral.

Kui sul on varasemalt diagnoositud depressiooni, on sul suur oht peale sünnitust sellesse taas haigestuda. Ka varasemalt esinenud teised psüühikahäireid võivad raseduse ajal taas aktiveeruda.

Kindlasti on kliinilise psühholoogi konsultatsioon vajalik depressiooni, ärevuse, foobiate, paanikahäirete, uneprobleemide, söömishäirete, sundmõtete ja suhteprobleemide korral.

Nii raseduse ajal kui ka mõnda aega peale sünnitust tegeleb sinu psüühikahäiretega kliiniline psühholoog, kes jälgib ja toetab sinu psüühikat. Konsultatsiooni käigus hindab ta sinu psüühikahäiret ja selle tõsidust ning koostab sulle esialgse raviplaani. Vajadusel viib ta läbi kognitiiv-käitumusliku psühhoteraapiat, mis on teadlikult tõestatud teraapiavorm, kus tegeletakse inimese mõtlemise, tunnete ja käitumise seoste analüüsi ning nende mustrite muutmisega, mis psüühikahäireid alal hoiavad.

- Naistekliinikus võtab rasedusaegsete ja -järgsete vaimse tervise probleemidega patsiente vastu**kliiniline psühholoog Ada Alliksoo**, kelle juurde oleks hea tulla ka probleemi ennetavalt – eriti juhtudel, kui on eelnevalt olnud juba meeleolu- või ärevushäired.
- Räägi oma vaimse tervise muredest ämmaemandale, kes saab sind suunata kliinilise psühholoogi konsultatsioonile.
- Pööra oma vaimsele tervisele tähelepanu ja otsi kindlasti abi juba siis, kui negatiivsed või häirivad tunded ei möödu, vaid hakkavad segama igapäevaeluga toimetulekut.